



Регламент

Практический семинар по подготовке тренеров и специалистов дзюдо «Методика обучения технике дзюдо (этап начальной подготовки)» Модуль 2.

Дата: с 18 по 21 мая 2025 г.

г. Хабаровск, ул. Советская, д. 1, к 2 (Южная трибуна стадиона им. Ленина). **Организаторы:**

- **(Организатор 1)** Общероссийская общественная организация «Федерация дзюдо России»
- **(Организатор 2)** Региональная общественная организация «Федерация дзюдо Хабаровского края»

Семинар проводят:

От Организатора 1 - Эксперт ФДР – Кулдин Евгений Львович

Техническая поддержка – Смирнов Дмитрий Анатольевич, контакты: dsmirnov@judo.ru
+7(903)964-2761.

От Организатора 2- Ежкова Кристина Валерьевна, контакты:

bond.-14@mail.ru тел. +7(963)565-42-31.

Программа:

18 мая 2025 г. (воскресенье) День приезда участников		
19 мая (понедельник)		
09:30 - 10:00	Регистрация участников	Хабаровск, ул. Советская, д. 1, к 2 (Южная трибуна стадиона им. Ленина)
Тренировка 1		
10:00 - 11:00	Открытие семинара. Разминка. Укэми. Базовая работа по передвижениям и взаимодействиям на этапе НП. Учикоми и Нагэкоми как базовые элементы обучения. Классические захваты и особенности работы.	Хабаровск, ул. Советская, д. 1, к 2 (Южная трибуна стадиона им. Ленина)
11:00 - 12:00	Методика обучения Цурикоми гоши и Таи отоши. Передвижения и комбинации	
12:00 – 13:00	Основы Нэ ваза. Базовые элементы и методика обучения им. Обучение Макура кэса и Уширо кэса-гатамэ и способам уходов	
13:00-15:00	Перерыв	
Тренировка 2		

15:00 – 16:00	Разминка. Основы Нэ ваза. Базовые элементы и методика обучения им. Обучение Татэ шихо-гатамэ и Ката-гатамэ, способам уходов. Переходы к удержаниям.	Хабаровск, ул. Советская, д. 1, к 2 (Южная трибуна стадиона им. Ленина)
16:00 -17:00	Методика обучения Коучи гари. Передвижения и комбинации.	
17:00 – 18:00	Методика обучения Сэой и Иппон сэой-нагэ. Передвижения и комбинации.	
20 мая 2025г. (вторник)		
Тренировка 3		
10:00 - 11:00	Разминка. Основы Нэ ваза. Переходы к борьбе лежа, комбинации. "Круговой комплекс"	Хабаровск, ул. Советская, д. 1, к 2 (Южная трибуна стадиона им. Ленина)
11:00 - 12:00	Методика обучения Окуриаши-хараи и Косото-гари. Передвижения и комбинации.	
12:00-13:00	Основы Тачи-ваза. Передвижения, взаимодействие с партнером и построение комбинаций из ранее изученных приемов.	
13:00 - 15:00	<i>Перерыв</i>	
Тренировка 4		
15:00 - 16:00	Разминка. Практическое тестирование по Модулю 1 и Модулю 2.	

Темы практического тестирования по итогам прохождения двух модулей этапа начальной подготовки Академии Федерации дзюдо России

1. Демонстрация основ (Кихон):

- Укэми: маэ; уширо; ёко; маэ мавари.
- Тай сабаки: маэ; уширо; маэ мавари; уширо мавари.
- Кумиката: цуритэ; хикитэ. Кудзуши.
- Синтай в парах: аюми аши; цуги аши.
- Нэ ваза: «креветка»; «мост»; «выседы».

2. Тачи ваза – демонстрация (на месте и в передвижении) и объяснение ключевых моментов при обучении двух приемов (по выбору преподавателя).

МОДУЛЬ 1 - Дзаши хараи, Хиза гурума, Уки гоши, О гоши, Осото гари, Оучи гари.

МОДУЛЬ 2 - Окури аши хараи, Коучи гари, Косото гари, Цурикоми гоши, Таи отоши, Сэой нагэ, Иппон сэой нагэ.

3. Нэ ваза – демонстрация и объяснение ключевых моментов при обучении, включая варианты уходов, двух приемов (по выбору преподавателя).

МОДУЛЬ 1 - Хон кэса гатамэ, Кудзурэ кэса гатамэ, Ёко шихо гатамэ, Ками шихо гатамэ.

МОДУЛЬ 2 - Татэ шихо гатамэ, Уширо кэса гатамэ, Макура кэса гатамэ, Ката гатамэ.

4. Комбинации Тачи ваза - демонстрация в передвижении двух разнонаправленных комбинаций из приемов 2-х модулей (на выбор тестируемого).

5. Комбинации Тачи/Нэ ваза – демонстрация в передвижении комбинации техники Тачи ваза с переходом к технике Нэ ваза (Осаэкоми) из приемов 2-х модулей (на выбор тестируемого).

6. Нэ ваза – демонстрация комбинаций приемов Осаэкоми ваза («круговой комплекс») как Тори, и как Укэ.

Настоящий регламент является основанием для командирования тренеров для участия в семинаре.

Форма одежды:

Дзюдоги белого цвета, сменная обувь.

Проживание:

Наименование Отеля	Адрес отеля в	Контактная информация
Гостиница "Ариранг"	пер. Свободный, 11	Телефон: (4212) 57-77-77, 8 924-413-44-48 E-mail: arirang-bron@mail.ru Сайт: www.ариранг.рф
Гостиничный комплекс "Олимпик"	ул. Дикопольцева, 26 А	Телефон: +7 (4212) 41-74-74 E-mail: hotel-olympik@mail.ru Сайт: https://www.hotelolympik.ru/kontakty/
Гостиница "Интурист"	ул. Амурский б-р, 2	Телефон: +7 (4212) 312-313 (24/7) Email: spr@intour.khv.ru Сайт: https://intour-khabarovsk.ru/
"Амакс" Конгресс Отель	ул. Синельникова, 9	Телефон: +7 (4212) 700-400 Email: khabarovsk@amaks-hotels.ru Сайт: https://habarovsk.amaks-hotels.ru/
Гостиница "Али-Отель"	ул. Мухина, 17	Телефон: +7 (4212) 217-888 Email: info@hotelali.ru Сайт: http://hotelali.ru/contacts/

Регистрация на участие: на сайте Федерации дзюдо России: <https://www.judo.ru/events/15612>

Регистрация в автоматизированной информационной системе LSport для участия в семинаре обязательна **до 12.00 часов 18 мая с.г.:**

<https://lsport.net/Event/Details/0e50c40a-b6b7-4e73-a5b8-dfdd9b14a5db?typeID=470&orgID=65f28fb3-ccf6-43ae-a14c-1b830d42c732&blank=true>

В случае невозможности участия по каким-либо причинам зарегистрированному участнику необходимо уведомить главного секретаря **за два дня** до проведения семинара: Смирнов Дмитрий Анатольевич, контакты: dsmirnov@judo.ru, +7(903)964-2761.

Версия для сайта